ॐ

॥ श्रीउपदेशग्रंथावलि ॥

॥ अंक ओगणत्रीशमो ॥*

॥ मनोनिग्रह ॥

શરીરની અંતર કામક્રોધાદિને આકારે તથા નેત્રાદિ ઇંદ્રિયોદ્વારા બાહારના પદાર્થોને આકારે પરિણામ પામનારું શરીરમાં રહેલું સૂક્ષ્મ દ્રવ્ય મન વા અંતઃકરણ કહેવાય છે. અંતઃકરણને લય, વિક્ષેપ, કષાય, ને રસાસ્વાદનામનાં મનોનિગ્રહનાં વિઘ્નોથી રોકી શ્રીસદ્-ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા કોઇ એક ધ્યેય પદાર્થમાં તેને એકાગ્ર કરવું તે મનોનિગ્રહ એટલે અંતઃકરણનો નિગ્રહ કહેવાય છે. લયાદિનાં સ્વરૂપો આગળ કહેવાઇ ગયાં છે. જેમ ઉન્મત્ત અશ્વને સુદૃઢ ખીલે બાંધી

---

* શાકે ૧૮૨૮ ના આષાઢસુદિ ૧૫.

મુમુક્ષુજનોના મનનાર્થે પ્રકટ કરનાર

ધર્મસિંહ આંપસિંહ ખુશદેવ તથા હીરાચંદ આંપસિંહ ખુશદેવ.

રાજકોટ. કાઠિયાવાડ.

તેનો નિગ્રહ એટલે તેના ભ્રમણનો અટકાવ કરી તેને એક સ્થળે રોકવામાં આવે છે તેમ ચપળ મનને પણ શ્રીસદ્‌ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા ધ્યેયમાં શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ, ને સદાગ્રહવાળા પ્રયત્નથી તેનો અન્ય પદાર્થોને આકારે થવાનો પ્રબળ સ્વભાવ રોકી ધ્યેયાકાર કરવામાં આવે છે. મનના બે સ્વભાવ છે, એક અનેક પદાર્થોને આકારે થવાનો, તથા બીજો એક પદાર્થને આકારે થવાનો. અનેક જન્મોના અભ્યાસથી ઘણા મનુષ્યોના મનનો અનેક પદાર્થોને આકારે થવાનો સ્વભાવ અત્યંત પ્રબળ થઇ તેનો એક પદાર્થને આકારે ચિરકાળ રહેવાનો સ્વભાવ લગભગ નહિજેવો થઈ ગયો હોય છે. તિરોધાન પામેલા આ સ્વભાવને શાસ્ત્રીય પ્રયત્નથી પુનઃ પ્રબળ કરી શકાય છે, ને બળવાન્ થઇ ગયેલા અનેક પદાર્થોને આકારે થવાના તેના સ્વભાવનું ક્રમથી તિરોધાન કરી શકાય છે.

મનનો નિગ્રહ પ્રયત્નસાધ્ય છે, પણ અસાધ્ય નથી. મહાસાગરને પી જવો, હિમાલયને મૂળમાંથી ઊખેડી નાંખવો, અગ્નિની જ્વાળાઓનું ભક્ષણ કરવું, ને વાયુના વેગને રોકવો તેનાથી પણ મનનો નિગ્રહ વિષમ છે, એવું વિદ્વાનોનું કહેવું સાચું છે, પણ તેથી કાંઈ તેનો નિગ્રહજ થઇ શકતો નથી, એ વાત સિદ્ધ થતી નથી. સર્વ દૃશ્ય વિષયોમાં વૈરાગ્ય ઉપજાવવાથી તથા શ્રીસદ્‌ગુરુએ કૃપા કરી મનના નિગ્રહની જે યોગ્ય યુક્તિ બતાવી હોય તેમાં પ્રામાણિકપણાના નિશ્ચયરૂપ શ્રદ્ધા રાખી તેનો કંટાળ્યાવિના ઉત્સાહપૂર્વક દીર્ઘકાળ નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી તે મનનો નિગ્રહ કરી શકાય છે. જેના ચિત્તમાં વૈરાગ્ય નથી, અર્થાત્ જે વિષયોના ને વિષયોનાં ઉપકરણોના પરમ ભક્ત છે, જેને સદ્‌ગુરુએ ઉપદેશ કરેલી મનોનિગ્રહની યુક્તિમાં પૂરતો વિશ્વાસ નથી, જે મન તથા ઇંદ્રિયોના બહિર્મુખપણાઆદિથી સાધારણ

પ્રયત્ન કરતાં પણ અલ્પ સમયમાં કંટાળે છે, જેના અનુત્સાહી ચિત્તમાં કોઇ પ્રકારે ઉત્સાહ ઉપજી શકતો નથી, જે અલ્પકાળમાંજ મનનો નિગ્રહ થઇ જતો હશે એવા નિશ્ચયવાળા છે, ને જે અભ્યાસનું સતતપણું નહિ જાળવતાં વારેવારે પ્રમાદાદિથી વચ્ચે ત્રુટ પાડ્યા કરે છે, તે મનુષ્યને માટે મનનો નિગ્રહ અસાધ્ય ગણવામાં આવે તો તે મિથ્યા નથી, પણ તેથી વિપરીતસ્વભાવવાળાને માટે મનનો નિગ્રહ અસાધ્ય નહિ, પણ યત્નસાધ્ય છે.

મનની મુખ્ય ત્રણ અવસ્થાઓ છે, જાગ્રત્, સ્વપ્ન, ને સુષુપ્તિ. સુષુપ્તિઅવસ્થામાં મન જાગ્રત્‌ના તથા સ્વપ્નના પદાર્થોના જ્ઞાનથી રહિત અને ચંચળતાના અભાવથી શાંતિવડે સુખાનુભવ કરનારું હોય છે, શાસ્ત્રની પરિભાષામાં કહીએ તો તે કાળે બીજરૂપ થઇ ગયેલું મન અજ્ઞાન અને અજ્ઞાનથી ઢંકાયેલા સ્વરૂપના આનંદને વિષય કરનારું હોય છે; સ્વપ્નાવસ્થામાં તે મન વાસનાના સંભવિત તથા અસંભવિત મનોમય સૂક્ષ્મ પદાર્થોનો અનુભવ કરનારું હોય છે; અને જાગ્રદવસ્થામાં તે મન પ્રત્યક્ષઆદિ છ પ્રમાણોના વિષયોને આકારે, વંધ્યાપુત્રજેવા માત્ર શબ્દથી જણાતા અને વસ્તુનાએ નહિ એવા વિષયોને આકારે, મનઃકલ્પિત પદાર્થોને આકારે, રજ્જુઆદિમાં પ્રતીત થતા સર્પાદિના જેવા ભ્રાંતિના વિષયોને આકારે, ને અંતરની અથવા બહારની ઉદ્‌બોધક (સંસ્કારને પુષ્ટ કરી મનોવૃત્તિને તે આકારે કરનારી) સામગ્રી મળવાથી બળવાન્ થયેલા સંસ્કારને આકારે થાય છે. મન જે સ્થૂળ તથા મનોમય પદાર્થોને આકારે થાય છે તેમાંના કોઇ પદાર્થો શુભ એટલે મનની નિર્મળતા વધારનારા હોય છે, ને કોઇ પદાર્થો અશુભ એટલે મનની મલિનતા વધારનારા હોય છે.

જીવને પોતાના સ્વરૂપનું અજ્ઞાન હોવાથી તેના મનમાં અજ્ઞા-

નના સંસ્કારો હોય છે, અજ્ઞાનના સદ્ભાવથી તેના મનમાં આત્માથી ભિન્ન અનાત્મ પદાર્થોની કામના હોય છે, અને અનાત્મ પદાર્થોની કામનાના સદ્ભાવથી તેનું મન ને ઇંદ્રિયાદિ તે અનાત્મ પદાર્થોને મેળવવામાટે બાહ્યવેગવાળાં રહે છે. વેદાંતશાસ્ત્રના શ્રવણાદિવડે આત્મસ્વરૂપનું જ્ઞાન સંપાદન કરવામાં આવે, ને વિષયવાસનાઓને વિષયોમાં રહેલા દોષોના દર્શનવડે તથા બ્રહ્મભાવનાવડે રોકવામાં આવે, ત્યારે મનનો નિગ્રહ થાય છે, અર્થાત્ તે મન રાગદ્વેષપૂર્વક અન્ય પદાર્થોને આકારે થતું મટી અભ્યાસકાળે આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિર થાય છે.

મન મર્કટની પેઠે બહુ ચપળ એટલે અનેક વિષયોમાં ભ્રમણ કરનારું હોવાથી તેના સામર્થ્યની હાનિ થઇ તે જીવને ક્લેશ આપનારું થાય છે, પણ તે મનને જો યોગ્ય ઉપાયથી વિધિવત્ રોકવામાં આવે તો તેના ઉપયોગી સામર્થ્યનો આવિર્ભાવ થઇ તે જીવને પરમ સુખ આપનારું થાય છે. જેમ સૂર્યનાં વિરલ કિરણોમાં દાહ કરવાનું વા પાકસિદ્ધિઆદિ કરવાનું સામર્થ્ય પ્રતીત થતું નથી, પણ જો તે કિરણોને કોઇ યોગ્ય ઉપાયવડે એકત્ર કરવામાં આવે તો તેમાં દાહ કરવાનું વા પાકસિદ્ધિઆદિ કરવાનું સામર્થ્ય પ્રત્યક્ષ પ્રતીત થાય છે; જેમ અવ્યવસ્થિતરીતે વિખરાઇ જતી વરાળમાં કાંઇ સામર્થ્ય પ્રતીત થતું નથી, પણ જો તે વરાળને રોકી તેનો વેગ ઇચ્છિત કાર્યમાં જોડવામાં આવે તો તે આગગાડીઆદિને વેગ આપવામાં ઉપયોગી થાય છે; અને જેમ સ્વતંત્રપણે વહી જતું પાણી કાંઇ કાર્ય કરી શકતું નથી, પણ જો તેને કોઇ સ્થળમાં રોકી પછી તેને ઘંટીઆદિ ચલાવવાના કામમાં જોડવામાં આવે તો તે કાર્ય તે સુખપૂર્વક કરે છે; તેમ મન સંસ્કારાનુસાર સ્વચ્છંદીપણે ભ્રમણ કર્યા કરે તો તેના સામર્થ્યની યોગ્ય પ્રતીતિ થતી નથી, પણ જો તેને કોઇ એક યોગ્ય

વિષયમાં એકાગ્ર કરી પછી કોઇ કાર્યમાં જોડવામાં આવે તો અન્યને આશ્ચર્ય ઉપજે એવું કાર્ય તે કરી શકે છે. મનને કોઇ એક શુદ્ધ-સાત્વિક ધ્યેયમાં જ્યારે એકાગ્ર કરવામાં આવે છે ત્યારે ક્રમાત્ તે મનમાં રહેલો રજોગુણ તથા તમોગુણ બળહીન થઇ તેમાં રહેલો સત્વગુણ બળવાન્ થાય છે. તે સત્વગુણના વધારાથી મનમાં પ્રસંગોપાત્ત ઉપજતી અપ્રસન્નતા, વ્યાકુળતા, દીનતા, તથા મૂઢતાઆદિ દૂર થઇ તેમાં દૈવીસામર્થ્ય આવિર્ભાવ પામેલું અનુભવાય છે. જેમ શરીરને નીરોગ તથા બળવાન્ રાખવા મનુષ્યને નિત્ય યોગ્ય આહારની અગત્ય છે તેમ જેઓ પોતાના મનને કામાદિ રોગોથી રહિત તથા દૈવીસામર્થ્યવાળું રાખવા ઇચ્છે છે તેમને પોતાના મનને નિત્ય કેટલોક સમય એકાગ્ર કરવાની અગત્ય છે. જેઓ પથ્ય ને પરિમિત આહાર નહિ લેતાં ઉપવાસ કર્યા કરે છે તેનું શરીર જેમ રોગવાળું ને બળહીન થઇ જાય છે, તેમ જેઓ નિત્ય પોતાના મનને કોઇ શુદ્ધ-સાત્વિક ધ્યેયમાં એકાગ્ર કરવા પ્રયત્ન કરતા નથી તેઓનું મન કામાદિ રોગોથી ભરેલું ને દૈવીસામર્થ્યથી હીન હોય છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ નિશ્ચય થાય છે કે દ્વિજોને ત્રિકાળ સંધ્યાવંદન કરવાની શાસ્ત્રે જે આજ્ઞા કરી છે તે અત્યંત હિતકર છે. મનોનિગ્રહદ્વારા ઉપરકહેલી રીતે મનની પૂર્ણ શુદ્ધિ થઇ તે એકાગ્ર થાય છે, ને પરિણામે તેને આત્મસ્વરૂપનો સંશયવિપર્યયરહિત અનુભવ થતાં તે શાશ્વતી શાન્તિને પામે છે.

પરમતત્ત્વ અત્યંત સૂક્ષ્મ હોવાથી તેના સાક્ષાત્કારમાટે જેમ મનના નિગ્રહની બહુ આવશ્યકતા છે તેમ વ્યવહારના સૂક્ષ્મ વિષયોનું જ્ઞાન મેળવવામાં પણ મનના નિગ્રહની બહુ આવશ્યકતા છે. ભમતા મનવાળા માણસથી વ્યવહારનો સૂક્ષ્મ વિષય સમજી શકાતો નથી,

ગ્રામવ્યવહારનો યથાયોગ્ય નિર્વાહ કરી શકાતો નથી, તેનું શરીર નીરોગી રહેતું નથી, ને તેની ઇંદ્રિયો પણ સાત્ત્વિકબળવાળી રહેતી નથી; અને મનોનિગ્રહવાળો માણસ વ્યવહારનો સૂક્ષ્મ વિષય સમજી શકે છે, તે ગ્રામવ્યવહારનો સારી રીતે નિર્વાહ કરી શકે છે, તેનું શરીર નીરોગી રહે છે, ને તેની ઇંદ્રિયો સાત્ત્વિકબળવાળી રહે છે. આમ હોવાથી વ્યવહારપરાયણ મનુષ્યોને પણ મનોનિગ્રહની બહુ આવશ્યકતા છે, એમ સ્પષ્ટ થાય છે.

જેઓ મનનો નિગ્રહ કરવા ઇચ્છતા હોય તેમણે નિત્ય પોતાના સદ્‌ગુરુએ ઉપદેશ કરેલી રીતે મનનો નિગ્રહ કરવા પ્રયત્ન કરવો, ત્રિકાળાબાધ્ય વસ્તુ જે બ્રહ્મ તેમાં તથા તેનો વિધિવત્ ઉપદેશ કરનાર મહાપુરુષમાં બહુ પૂજ્યભાવ રાખવો, દેહાદિમાં રહેલી હુંપણાની બુદ્ધિ તથા દેહાદિના સંબંધી પ્રાણિપદાર્થમાં રહેલી મારાપણાની બુદ્ધિને ઉત્તરોત્તર શિથિલ કરવી, પરિણામનો પ્રથમ વિચાર કરી વર્તવું, અર્થાત્ પાછળથી પોતાના મનને ઉદ્વેગ થાય એવા વિચારો ને ક્રિયાઓથી દૃઢતા ને સાવધાનતાવડે દૂર રહેવું, વાણી તથા નેત્રાદિ ઇંદ્રિયોને વશ રાખવી, જે જે મનુષ્યો પોતાના પ્રસંગમાં આવે તે તે મનુષ્યોભણીના પોતાના કર્તવ્યને સારી રીતે જાણી રાખી તેમના ભણી તેમણે યોગ્ય રીતે વર્તવું, વિનય ને સૌજન્યવાળો સ્વભાવ રાખવો, પ્રાપ્ત સ્થિતિમાં સંતોષી રહેવું, યથાયોગ્ય ઉદ્યોગ કરવો પણ આગળ મારું શું થશે એવી નિરર્થક ચિંતા કરી મનોબળનો નાશ ન કરવો, પોતાનું કર્તવ્ય ને યોગ્યતા જાણી તદનુસાર વર્તવું, ગ્રામવ્યવહાર બની શકે તેટલો નિર્દોષ રાખવો, કોઇ પણ પ્રકારની તૃષ્ણા વા ભયને વશ થઇ પોતાના મનને વ્યાકુળ ન થવા દેવું, સર્વ પ્રાણીઓપર દયા રાખવી, અન્યના મતનો તિરસ્કાર નહિ કરતાં તેમાં

પણ કોઇ અંશે તેના અધિકારી મનુષ્યોનું હિત સમાયેલું છે એવો વિચાર રાખવો, સહનશીળતા રાખવી, અને પોતાના પ્રત્યેક વ્યવહારના કામમાં તથા પરમાર્થના સાધનમાં નિયમ ને વ્યવસ્થા રાખવાં, અર્થાત્ તે બંને માટે અનુકૂળતાપ્રમાણે યોગ્ય નિયમો બાંધી તથા તેમનું અનુષ્ઠાન કરવાનો સમય નક્કી કરી તે પ્રમાણે સદાગ્રહથી સાવધાનતા રાખી વર્તવું. વળી મનનો નિગ્રહ કરવા ઇચ્છનારમાં નીચેના આઠ ગુણો અવશ્ય હોવા જોઇએ:–૧ સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધા, ૨ શ્રદ્ધાનુસાર વર્તવાનો દૃઢ નિશ્ચય, ૩ નિશ્ચયાનુસાર વિચાર, ૪ નિશ્ચયાનુસાર ભાષણ, ૫ નિશ્ચયાનુસાર આચરણ, ૬ નિશ્ચયાનુસાર સમયની વ્યવસ્થા, ૭ નિશ્ચયાનુસાર નિત્ય ઠરાવેલી વેળાએ ઠરાવેલું કામ કરવાનો સ્વભાવ, અને ૮ ધ્યેયભણી મનનો વેગ રાખવાનો ઉત્સાહ. સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધા એટલે પોતાના સદ્‌ગુરુના વચનમાં સંશયવિપર્યયથી રહિત વિવેકવિચારપૂર્વક પ્રામાણિકપણાનો સુદૃઢ નિશ્ચય. જેને સદ્‌ગુરુના વચનમાં પ્રામાણિકપણાનો સુદૃઢ નિશ્ચય હોય તેના મનમાંજ તેમના વચનાનુસાર પ્રયત્ન કરવાનો ઉત્સાહ પ્રકટે છે, જેના મનમાં સદ્‌ગુરુના વચનમાં પ્રામાણિકપણાનો સુદૃઢ નિશ્ચય હોતો નથી તેના મનમાં તેમના વચનાનુસાર પ્રયત્ન કરવાનો ઉત્સાહ પ્રકટતો નથી, ને કદાચ અલ્પ અંશે તેના મનમાં ઉત્સાહ પ્રકટે છે તો તે સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધારૂપ મૂળવિનાનો ઉત્સાહ ચિરકાળ ટકી શકતો નથી. જે સાધકના મનમાં સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધા હોય તેણે પોતાની શ્રદ્ધાપ્રમાણે પ્રયત્ન કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય પણ રાખવો જોઇએ, કેમકે દૃઢ નિશ્ચયવિના પણ પ્રયત્ન ચિરકાળ ચાલતો નથી. સાધકે જે શુદ્ધ નિશ્ચય કર્યો હોય તે નિશ્ચયનું પોષણ કરનારા વિચારોને તેણે પોતાના મનમાં આદરપૂર્વક જગા આપવી, પરંતુ પ્રમાદથી વા વિનોદથી પણ પોતાના શુદ્ધ

નિશ્ચયના વિઘાતક વિચારોને પોતાના મનમાં જગા ન આપવી જોઇએ. જે સાધક પ્રમાદથી વા વિનોદથી પણ જો પોતાના શુદ્ધ નિશ્ચયના વિઘાતક વિચારોને પોતાના મનમાં અવકાશ આપે છે તો તેનો શુદ્ધ નિશ્ચય ક્રમાત્ નાશ પામી જાય છે. સાધકે જે શુદ્ધ નિશ્ચય કર્યો હોય તે શુદ્ધ નિશ્ચયનું પોષણ થાય તેવુંજ તેણે સાવધાનતાપૂર્વક બોલવું તથા સાંભળવું, પણ પોતાના શુદ્ધ નિશ્ચયથી વિપરીત તેણે કદીપણ બોલવું નહિ, તેમજ પોતાનો શુદ્ધ નિશ્ચય શિથિળ થઇ જાય એવું તેણે કદીપણ સાંભળવું નહિ. અન્ય સર્વ આચરણ પણ તેણે પોતાના શુદ્ધ નિશ્ચયનું પોષણ થયા કરે એવાં રાખવાં, પણ પોતાના શુદ્ધ નિશ્ચયનું છેદન કરે એવાં ન રાખવાં. જો પ્રમાદથી પોતાના શુદ્ધ નિશ્ચયને છેદનારું ઝીણામાં ઝીણું આચરણ પણ આચરવામાં આવે છે તો કાળે કરીને તે આચરણ બળવાન થતાં સાધકના શુદ્ધ નિશ્ચયનો ઉચ્છેદ કરી નાંખી તેને અસાધક બનાવી દે છે. સાધકે પોતાના પ્રાપ્તવ્યવહારનો યથાયોગ્ય નિર્વાહ કરવા તથા પોતાના મનનો નિગ્રહ કરવા આગળથી સમય નક્કી કરવો; એમ કરવાથી તેના શુદ્ધ નિશ્ચયનું તેને વારંવાર સ્મરણ થતું રહેવાથી તેનો શુદ્ધ નિશ્ચય બળવાન થતો રહે છે. જેઓ ઉપર કહેલાં બંને કામોમાટે સમયની વ્યવસ્થા કરતા નથી, પણ અવ્યવસ્થા રાખે છે તેઓ પોતાના શુદ્ધ નિશ્ચયને સફળ કરી શકતા નથી. બંને કામોમાટે આગળથી સમય નક્કી કર્યા પછી તે બંને કામો નિર્માણ કરેલી વેળાએ કરવાનું સાધકે મનોબળ રાખવું જોઇએ, નહિ તો સમય નક્કી કરવામાટે લીધેલો શ્રમ નકામો જાય છે. સાધકે પોતાના મનને ભૂતભવિષ્યના પદાર્થોના વા ક્રિયાઓના નિરર્થક સ્મરણમાં રાગદ્વેષપૂર્વક ભટકવા નહિ દેતાં તેને પોતાના ધ્યેયમાં એકાગ્ર કરવા

સાવધાનતાપૂર્વક સતત ઉત્સાહ રાખવો. જેઓ પોતાના મનને એકાગ્ર કરવાની ઇચ્છા રાખતાં છતાં પોતાના મનને અભ્યાસવિનાના સમયમાં સ્વચ્છંદીપણે જે તે પદાર્થ વા ક્રિયાને આકારે થવા દે છે, પણ તેને ધ્યેયભણી વેગવાળું વા શાંત રાખતા નથી, તેઓ પોતાને ગળે દશ મણનો પાષાણ બાંધી મોટી નદી તરવાનો પ્રયત્ન કરનાર મનુષ્યજેવા વિવેકહીન છે. પોતાનું મન જ્યારે જ્યારે કોઇ પણ ભૂતભવિષ્યના પદાર્થને વા ક્રિયાને આકારે રાગદ્વેષપૂર્વક પરિણામ પામે, વા નિરર્થક સંકલ્પવિકલ્પ કરવા લાગે, ત્યારે ત્યારે સાધકે સાવધાન થઇ તે પદાર્થને વા ક્રિયાને કિંવા સંકલ્પવિકલ્પને પોતાના ધ્યેયથી ઢાંકી દઇ પોતાની મનોવૃત્તિને ધ્યેયાકાર કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

પૂર્વના શુભસંસ્કારોનો ઉદય થવાથી જેમને પોતાના મનનો નિગ્રહ કરવાની વાસ્તવિક ઇચ્છા ઉપજે તેમણે કોઇ મનોનિગ્રહવાળા મહાપુરુષપાસેથી મનનો નિગ્રહ કરવાની કોઇ યોગ્ય યુક્તિ વિનયવડે સંપાદન કરવી જોઇએ. જેઓનાં મન વિદ્યા, સત્તા, ધન, કે જાતિઆદિના મદથી પીડિત હોય છે તેમને મનનો નિગ્રહ કરવાની વાસ્તવિક ઇચ્છા ઉપજવાનો તેઓ તે સ્થિતિમાં રહે ત્યાંસુધી સંભવ નથી, તેથી તેવાઓને કોઇ વેળા મનોનિગ્રહની જે વૃથા ઇચ્છા ઉપજે તેને તેમણે વૃથા ઉપાયોવડે સંતોષ પમાડવી એજ માર્ગ છે, અન્ય માર્ગ નથી, કેમકે ઉપર દર્શાવેલો સરલ ને વાસ્તવિક માર્ગ તેમને રુચે એવો નથી. મનોનિગ્રહની યોગ્ય યુક્તિ ઉપરની રીતે સંપાદન કર્યા પછી તે જિજ્ઞાસુએ ફલસિદ્ધિપર્યંત નિરંતર શ્રદ્ધા ને ઉત્સાહથી તે યુક્તિનો અભ્યાસ કર્યા કરવો જોઇએ. અભ્યાસનો આરંભ કર્યા પછી થોડા દિવસો તો પ્રાયશઃ સર્વ સાધકોનો અભ્યાસ અભ્યાસના નવીનપણાથી પ્રસન્નતાપૂર્વક ચાલવાનો સંભવ હોય છે. જે સાધકના મ-

નમાં શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ, વૈરાગ્ય, ને દૃઢતા ન્યૂન હોય છે તે સાધકને અભ્યાસનો આરંભ કર્યા પછી ઘણાં વિઘ્નો આવે છે, ને જે સાધકના મનમાં શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ, વૈરાગ્ય, ને દૃઢતા વધારે હોય છે તેને અભ્યાસનો આરંભ કર્યા પછી ન્યૂન વિઘ્નો આવે છે. કેટલાક સાધકો દશે દિશામાં સ્વચ્છંદીપણે ભ્રમણ કરતી પોતાની મનોવૃત્તિનો બળપૂર્વક નિગ્રહ કરવા જાય છે, તેથી તેમના જ્ઞાનતંતુઓ, ગતિતંતુઓ, સ્નાયુઓ, ને રકતવાહિની શિરાઓપર અયોગ્ય ખેંચાણ થઇ તેમાંના કોઇ સાધકનું માથું દુઃખવા આવે છે, કોઇ સાધકને પોતાના બરડાની કરોડમાં તથા તેની પાસેના ભાગમાં દુઃખાવો થાય છે, કોઈ સાધકને પોતાની છાતીમાં શૂળજેવો દુઃખાવો થાય છે, કોઇ સાધકને પગમાં કળતર થાય છે, ને કોઇ સાધકને પોતાના શરીરમાં જ્વરજેવી પ્રતીતિ થાય છે. " **शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया** " એ ભગવદ્વચનનું સ્મરણ રાખી સાધકોએ શનૈઃ શનૈઃ પોતાના મનનો નિગ્રહ કરવો ઉચિત છે, પણ વિનાસમજે અયોગ્ય ઊતાવળ કરવી ઉચિત નથી. પ્રથમ ભૂમિકાની પ્રાપ્તિ ને તેમાં સ્થિરતા નવા અભ્યાસીને બહુધા પ્રયત્નસાધ્ય હોય છે, માટે અભ્યાસના આરંભમાં તેણે ધૈર્ય ને સાવધાનતા રાખી અભ્યાસ કરવો જોઇએ. માત્ર મનોવૃત્તિનેજ કોઇ યોગ્ય સ્થળે એકાગ્ર કરવી છે, પણ પ્રાણ, મજ્જાદ્રવ્ય, કે લોહીને કોઇ સ્થળે એકત્ર કરવાનાં નથી એ વાતને વારંવાર સ્મરણમાં રાખી સાધકે પોતાનો અભ્યાસ કરવો, કે જેથી ઉપર જણાવેલી કોઇ પ્રતિકૂળતા તેને અભ્યાસમાં વિઘ્ન ન કરે. કેટલાક સાધકો અભ્યાસનો આરંભ કર્યા પછી કેટલેક દિવસે પોતાના મનમાં પૂર્વના કરતાં વિશેષ ચંચળતાનો અનુભવ કરી મુંઝાય છે, તેમણે જાણવું જોઇએ કે તેમના ચિત્તમાં પૂર્વે આવીજ ચંચળતા

હતી, પણ તેનું મૂઢતાથી તેમને ભાન થતું નહોતું. હવે શુભ પ્રયત્નવડે મૂઢતા કાંઇક ન્યૂન થવાથી તે ચંચળતાનું તેમને ભાન થવા લાગ્યું છે. એવા સાધકોએ ખેદ નહિ કરતાં પોતાના મનમાં વૈરાગ્યઆદિની વૃદ્ધિ કરતા રહી સદાગ્રહપૂર્વક અભ્યાસપરાયણ રહેવું, એટલે કાળે કરીને મનની ચંચળતા ન્યૂન થવા લાગશે. કેટલાક સાધકોના ચિત્તમાં તમોદ્રવ્યનો વધારો હોવાથી તેમાંના કોઇ સાધકને આળસ, કોઇને પ્રમાદ, કોઇને અભ્યાસમાં અરુચિ, ને કોઇને ભૂમિકાની પ્રાપ્તિનું અભાન એ વિઘ્નો ઉપજે છે, ને તે તેમના અભ્યાસને રોકે છે. જેને આળસનામનું વિઘ્ન નડે છે તે સાધક “ કાલે અભ્યાસ કરીશ, પરમ દિવસ અભ્યાસ કરીશ, અવકાશનો દિવસ હશે તે દિવસે અવશ્ય અભ્યાસ કરીશ, આ એક અગત્યનું કામ કરવાનું છે તે કરીને પછી નક્કી અભ્યાસ કરીશ, આવતા અઠવાડિયામાં વા પખવાડિયામાં કિંવા વર્ષમાં નિશ્ચય અભ્યાસપરાયણ થઇશ, ” એવા એવા અનેક વિચારો કરે છે, પણ આળસનો ત્યાગ કરી તુરત અભ્યાસપરાયણ થતો નથી. જે સાધકને આળસનામનું વિઘ્ન નડતું હોય તેણે “ મનુષ્યનું જીવન ક્ષણભંગુર છે, ને જ્યારે અભ્યાસ કરવો હશે ત્યારે તે કર્યાવિના થઇ શકવાનોજ નથી, તો આજેજ શામાટે મારે અભ્યાસપરાયણ ન થવું ? આળસને ઉદ્યોગવડે દૂર કર્યાવિના તે દૂર થવાનું નથી, માટે **શુભસ્ય શીઘ્રં** એમ સમજી હું આજેજ ઉદ્યોગવડે તેને શામાટે દૂર ન કરું ? અભ્યાસજન્ય સાત્વિક આનંદ જે મને આજેજ મળી શકે એમ છે તે આનંદનો લાભ લેવાનું હું કાલઉપર શામાટે મુલતવી રાખું ? ” એવા વિચારો કરી તે આળસને ઉદ્યોગવડે દૂર કરવું જોઇએ. જે સાધકને પ્રમાદનામનું વિઘ્ન નડે છે તે સાધક પોતાનું પ્રાપ્ત પારમાર્થિક સાધન જે અવ-

શ્ય અનુષ્ઠાન કરવાયોગ્ય છે તેનું વિસ્મરણ કરી અન્ય કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થાય છે, વા બીજા સામાન્ય કાર્યમાં પ્રવૃત્ત રહી અવશ્ય અનુષ્ઠાન કરવાયોગ્યનું અનુષ્ઠાન કરતો નથી. જે સાધકને પ્રમાદનામનું વિઘ્ન નડતું હોય તે સાધકે વારંવાર પોતાના અગત્યના કર્તવ્યનું સ્મરણ રાખવું જોઇએ, ને અન્ય પ્રવૃત્તિને ગૌણ ગણી આ કર્તવ્યનું સદાગ્રહ રાખી તેણે અનુષ્ઠાન કરવું જોઇએ. કોઇ સાધકના ચિત્તમાં મૂઢતાની વૃદ્ધિ થઇ તેને અભ્યાસમાં અરુચિ ઉપજે છે. અભ્યાસનો મુખ્ય ઉદ્દેશ તેને નહિ સમજાવાથી "અભ્યાસ કરતાં મને કાંઇ ચમત્કાર જણાતો નથી, મને કાંઇ વ્યાવહારિક અસાધારણ લાભ થઇ જતો નથી, અને મને મનોવાંચ્છિત પદાર્થો મળતા નથી, તો મારે શામાટે હવે અભ્યાસની કડાકૂટ કરવી ?" એવા વિચારો તેના મનમાં ઉપજે છે, ને તે પૂર્વેની પેઠે તુચ્છ કાર્યમાં પ્રવૃત્ત રહી પોતાના અભ્યાસનો ત્યાગ કરે છે. કોઇ પ્રસંગે પુણ્યકર્મના ઉદયથી જ્યારે તેના ચિત્તમાં મૂઢતાની ન્યૂનતા થાય છે ત્યારે, વા શ્રદ્ધાની વૃદ્ધિ થાય છે ત્યારે, અથવા અન્યને અભ્યાસપરાયણ રહેવાથી થયેલો લાભ જુએ છે ત્યારે તેને પુનઃ અભ્યાસમાં રુચિ ઉપજે છે, પણ તે રુચિ લાંબો સમય ટકતી નથી—અરુચિના પ્રબળ અનલમાં તે રુચિ શીઘ્ર હોમાઇ જાય છે. સાધકને યોગની કોઇ ભૂમિકા પ્રાપ્ત થઇ હોય છતાં મને હજી કોઇ ભૂમિકાની પ્રાપ્તિ થઈ નથી એવો વિચાર આવ્યા કરે તો તે પણ તેના સાધનમાં વિઘ્નરૂપ છે, માટે જે ભૂમિકાની પોતાને પ્રાપ્તિ કરવાની હોય તે ભૂમિકાનું સ્વરૂપ તેણે યથાર્થ સમજી લેવું, ને પછી તેની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે વિવેકપૂર્વક તેનો નિર્ણય કરવો, પણ મૂઢતાથી નિરર્થક અસંતોષ સેવી "મને અમુક ભૂમિકાની પ્રાપ્તિ ક્યારે થશે ?" એવો પોકાર કર્યા ન કરવો. કેટલાક સાધકોના

મનમાં રજોદ્રવ્યની વૃદ્ધિ થવાથી તેમાંના કોઇ સાધકને સંશય, કોઇ સાધકને ભ્રાંતિજ્ઞાન, કોઇ સાધકને અવૈરાગ્ય, ને કોઇ સાધકને પ્રાપ્ત-ભૂમિકામાં અસ્થિરતા એ વિઘ્નો સાધનમાં અંતરાય કરે છે. જે સાધકને સંશયનામનું વિઘ્ન અંતરાય કરે છે તેને "હું જે સાધન કરું છું તે ઠીક હશે કે અન્ય સાધકો જે સાધન કરતા હશે તે ઠીક હશે? વ્યવહારના કાર્યોમાં સમય ગાળવો તે ઠીક હશે કે પરમાર્થના સાધનોમાં સમય ગાળવો તે ઠીક હશે? તથા શાસ્ત્રાધ્યયન કરવું તે ઉપકારક હશે કે મંત્રજપાદિ સાધન કરવું તે ઉપકારક હશે?" એવા એવા વિરોધવાળા બે પક્ષને વિષય કરનારા વિચારો ઊઠયા કરે છે, તેથી તે દૃઢતાપૂર્વક કર્તવ્ય ન કરી શકવાથી પ્રાપ્તવ્યને પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. એવા સંશયીએ પ્રથમ પૂર્ણ વિચાર કરી કોઇ પણ યોગ્ય સાધનના અનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્તિ કરવી, પણ તેનો પરિપાક થતાસુધી પછી તે સાધનના અનુષ્ઠાનને શિથિળ કરનાર કોઇ પણ સંશયને લેશ પણ અવકાશ આપવો નહિ. જે સાધકને પોતાના અભ્યાસમાં ભ્રાંતિજ્ઞાન-નામનું વિઘ્ન અંતરાય કરે છે તે સાધકને "સદ્‌ગુરુએ મને ઉપદેશ કરેલું મનોનિગ્રહનું સાધન થોડે કાળે ને અલ્પ પ્રયત્ને સિદ્ધ નહિ થાય, પણ અમુક પુરુષ મને જે સાધન કહે છે તે સાધન વા અમુક શાસ્ત્રમાં મેં જે સાધન વાંચ્યુ તે સાધન મને થોડે કાળે ને અલ્પ પ્રયત્ને સિદ્ધ થશે" એવું વિપરીત સમજાય છે. આવો સાધક પોતાને પ્રાપ્ત થયેલા યોગ્ય સાધનને અસાધનરૂપ સમજે છે, ને જે તેને માટે અસાધન છે તેને તે સાધનરૂપ સમજે છે. આવા સાધકે જે મહાપુરુષના વચનમાં પોતાને પરિપૂર્ણ શ્રદ્ધા ઉપજે ત્યાંથી સાધનનો ઉપદેશ પ્રાપ્ત કરવો, પણ પછી તે ઉપદેશ કરેલા સાધનમાં ભ્રાંતિ નહિ લાવતાં તેનું યોગ્ય સમયસુધી યથાવિધિ અનુષ્ઠાન કરવું. જે

સાધકને અવૈરાગ્યરૂપ વિઘ્ન સાધનમાં અંતરાય કરે છે તેને પૂર્વના કરતાં દિવ્ય અને લૈકિક વિષયોમાં બહુ અનુરાગ ઉપજે છે. વિષયો ને તેનાં ઉપકરણો તેને વારંવાર સ્મરણમાં આવે છે, ને પૂર્વે ભોગવેલા વિષયોનાં વા તેને મળતાં ચિત્રો તેના મનની આગળ વારંવાર ખડાં થાય છે. આવા સાધકે પુનઃ પુનઃ વિવેકનું અનુષ્ઠાન કરવું, તથા વિષયોમાં રહેલા પ્રયત્નસાધ્યપણું, સાતિશયપણું, ને અનિત્યપણું એ દોષો વિચારવા. જે સાધકને પોતાના ઊતાવળિયા સ્વભાવથી મનોનિગ્રહની પ્રાપ્તભૂમિકામાં મનને વધારે સ્થિર કરવાની રુચિ ન થાય, પણ માત્ર તે ભૂમિકાની પ્રાપ્તિથીજ જે પોતાને કૃતાર્થ માને તે સાધકને પ્રાપ્તભૂમિકામાં અસ્થિરતા એ નામનું વિઘ્ન અંતરાય કરવા આવ્યું છે એમ સમજવું. જે સાધકને આ વિઘ્ન અંતરાય કરે તે સાધકે આ પ્રમાણે વિચાર કરી તે અંતરાયને દૂર કરવો જોઇએઃ— પ્રાપ્તભૂમિકાનો પરિપાક કર્યાવિના આગળ વધવાનો પ્રયત્ન કરવાથી તે નહિ જિતેલી ભૂમિકા વ્યાધિ, મૂર્છા, ને સંશયઆદિને ઉપજાવી સાધકને પાછો પાડી નાંખે છે. જેમ પાયો સુદૃઢ ન કર્યો હોય તો તેઉપર ચણાવેલું ઘર ચિરકાળ ટકી શકતું નથી, તેમ જે સાધક એક ભૂમિકાને કાચી રાખી તેનાથી ચઢતી ભૂમિકાનો અભ્યાસ કરવામાં પ્રવૃત્ત થાય છે તેનો આગળની ભૂમિકાનો અભ્યાસ સુખરૂપ ચાલી શકતો નથી, ને તે આગળ વધી નહિ શકતાં કંટાળીને અભ્યાસનો ત્યાગ કરી પ્રાપ્તભૂમિકાને પણ ખોઇ બેસે છે.

મનનો નિગ્રહ કરવા ઇચ્છનારે પોતાની પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયોના તથા પાંચ કર્મેન્દ્રિયોના નિષિદ્ધ ને નિરર્થક વેગોને રોકવા સર્વદા સાવધાનતા સેવવી જોઇએ. જેઓ પોતાની ઇંદ્રિયોને વશ વર્તાવવારૂપ દમનું અનુષ્ઠાન કરતા નથી તેઓ પોતાના મનનો નિગ્રહ કરવા સમર્થ થતા

નથી. પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયોના તથા પાંચ કર્મેંદ્રિયોના નિષિદ્ધ ને નિરર્થક વેગો કયા કયા છે, તથા તેમને કેવી રીતે રોકવા એ સર્વ આગળના અંકોમાં કહેવાઇ ગયું છે એટલે તેમનું અહિં પુનઃ કથન કર્યું નથી.

સંધ્યોપાસન, જપ, તથા શાસ્ત્રવાચનઆદિ કોઇ પણ શાસ્ત્રીય કર્મ કરતી વેળા મનને ઉંઘ તથા બીજા વિચારોથી મોકળું રાખી તે કર્મ શનૈઃ શનૈઃ સમજપૂર્વક કરવાનો સ્વભાવ રાખવો. પ્રત્યેક શાસ્ત્રીય કર્મ પોતાના મનમાં સત્ત્વગુણનો વધારો કરવામાટે કરવામાં આવે છે એ વાતનું સ્મરણ રાખી તે કર્મવડે તે કર્મ કરનારે પોતાના મનમાં સત્ત્વગુણનો વધારો કરવો. તેણે કોઇ પણ શાસ્ત્રીય કર્મ વેઠે પકડાયેલાની પેઠે ન કરવું, પણ પોતાના મનમાં સત્ત્વગુણ વધારવાના ઉદ્દેશનું સ્મરણ રાખી પૂર્વોક્તરીતે તે કર્મ કરવું.

મનનો નિગ્રહ કરવાની યુક્તિઓ બે પ્રકારની છે; યોગ્ય ને અયોગ્ય. તેમાં અયોગ્ય યુક્તિઓથી મનનો નિગ્રહ થઇ શકતો નથી, પણ ઘણી વેળા તે અયોગ્ય યુક્તિઓના અભ્યાસથી મનને નિરર્થક ક્લેશ થાય છે, માટે મનનો નિગ્રહ કરવા ઇચ્છનારે તે અયોગ્ય યુક્તિઓનો અભ્યાસ ન કરવો. અત્યંત ત્રાટક કરવું, બહુ ઉપવાસ કરવા, એકાન્ન ખાઇને રહેવું, દૂધ પીને કે ફળાદિનો આહાર કરીને રહેવું, મન ઈંદ્રિયો ને શરીર વ્યાકુળ થાય એવાં તામસ તપો કરવાં, કોઇ પણ શાસ્ત્રનો વારંવાર પાઠ કર્યા કરવો, કોઈ પણ દેવની પૂજા કર્યા કરવી, ને કોઇ પણ મંત્રનો વિધિરહિત જપ કર્યા કરવો, એ સર્વ જોકે પુણ્યને ઉત્પન્ન કરનાર કર્મ છે, પણ મનનો નિગ્રહ કરવામાં સાક્ષાત્ ઉપકારક નથી, માટે તે સર્વ મનના નિગ્રહની અયોગ્ય યુક્તિઓ છે. શક્તિઉપરાંત ત્રાટક કરવાથી નેત્રના સામર્થ્યની હાનિ તથા મસ્તકશૂળાદિ વ્યાધિ થાય છે, માટે પોતાના સામ-

ર્યઉપરાંત ત્રાટકનો અભ્યાસ કોઇ પણ સાધકે ન કરવો. સૂર્ય તથા દીપકઆદિ બહુ પ્રકાશવાળા પદાર્થોઉપર પણ સાધકે ચિરકાળ ત્રાટક ન કરવું. મનના નિગ્રહની પૂર્વભૂમિકારૂપે જે ગૃહસ્થ જિજ્ઞાસુને ત્રાટક કર્તવ્યરૂપે પ્રાપ્ત થાય તેણે પણ તે સવા કલાકથી વધારે ન કરવું. વિમળ બ્રહ્મચર્ય પાળનારા સાધકે પણ પોતાના સદ્ગુરુની અનુમતિવિના તથા તે પ્રક્રિયા રહસ્યસહિત સમજ્યાવિના એક પ્રહરથી વધારે સમયસુધી ત્રાટક ન કરવું. બહુ ઉપવાસ કરવાથી શરીરના સામર્થ્યનો ક્ષય થાય છે, ને તેથી મનની ચંચળતા ઘટવાને સ્થાને દુ:ખથી તેની ચંચળતા વધે છે. એકાન્ન ખાઇને રહેવાથી પણ શરીરના ધાતુઓમાં વિષમતા થવાથી શરીરની નિર્બળતાદ્વારા મનની પણ નિર્બળતા થઇ વ્યાકુળતાવડે તેનું ચાંચલ્ય વધે છે. દૂધ પીને કે ફળાદિનો આહાર કરીને રહેવાથી પણ ઉપર પ્રમાણે પરિણામ આવે છે. તાજાં ને યોગ્ય ફળોનો પૂરતો આહાર શરીરને ઉપકારક છે, પણ સર્વને સર્વદા તે સુલભ નથી, માટે ફળાદિના આહારનો આગ્રહ પણ મનના નિગ્રહમાં ઉપકારક થતો નથી. ઉઘાડા તપ કરવું, ઊંધે માથે તપ કરવું, પાંચ ધુણી કે ચોરાશી ધુણી તાપવી, વા ઊનાળાના મધ્યાહ્નકાળમાં ઊની વેળુમાં સૂવું એ તપો પણ મનનો નિગ્રહ કરવા ઇચ્છનારે કરવાનાં નથી, કેમકે તે તપોથી પણ શરીરના ક્લેશદ્વારા મન પણ ન્યૂનાધિક ક્લેશનોજ અનુભવ કરે છે. શરીરાદિને બહુ શ્રમ આપનારા અવિવેકીના તપકરતાં વિવેકીનું શુભવિચારવાળું શ્રમરહિત વા ન્યૂન શ્રમવાળું તપ બહુ ફળ આપનારું થાય છે એ વાત ઊનાળાના દિવસોમાં સાંઢિયો સૂડનાર ઘણે શ્રમે માત્ર અલ્પ દ્રવ્ય સંપાદન કરે છે, ને ધારાશાસ્ત્રી તેવા શરીરના શ્રમવિના તેનાથી અનેકગણું દ્રવ્ય સંપાદન કરે છે તે ઉદાહરણથી સુસિદ્ધ

થાય છે.શાસ્ત્રનો વારંવાર પાઠ કર્યાં કરવો તે પણ મનોનિગ્રહમાં ઉપકારક નથી,કેમકે તેથી તો ભિન્ન ભિન્ન શબ્દોને આકારે મનની વૃત્તિ થયા કરે છે, કોઇ યોગ્ય વિષયમાં તે એકાગ્ર થતી નથી. કોઇ દેવની વારંવાર પૂજા કર્યા કરવી તે પણ મનના નિગ્રહનો સાક્ષાત્ ઉપાય નથી. જે દેવની પૂજા કરવામાં આવે છે તે દેવને આકારે મન કરવામાટે બાહ્યપૂજા છે એમ સમજી તે પૂજાદ્વારા તે દેવમાં મન સ્થિર કરાય તો તે પૂજા ઉપયોગી થાય છે, નહિ તો જીવિતપર્યંત બાહ્યપૂજા કર્યા કરતાં છતાં મનનું ભ્રમણ તો જેવું ને તેવુંજ રહે છે. મંત્રજપનો ક્રમ સમજ્યાવિના કોઇ પણ મંત્રનો લાખો કે કરોડો જેટલી સંખ્યાનો જપ કરવામાં આવે તો તે પણ મનોનિગ્રહમાં બહુ ઉપકારક થતો નથી. વાચિક, ઉપાંશુ, ને માનસ એવો જપનો જે ચઢતો ક્રમ છે તે પ્રમાણે ક્રમથી ચિત્તના અધિકારમાં વૃદ્ધિ કરી જપ કરવો જોઇએ, ને જો એમ કરવામાં આવે તો મનનો સુખપૂર્વક નિગ્રહ કરી શકાય છે. અયોગ્ય યુક્તિઓના અભ્યાસથી મનનો નિગ્રહ નહિ થતાં ઘણી વેળા તેવી રીતનો અભ્યાસ કરનારાઓમાં મિથ્યાભિમાન ને દુરાગ્રહ વધે છે, તેથી પછી તેઓ યોગ્ય યુક્તિઓનો ધૈર્યથી ક્રમપૂર્વક અભ્યાસ કરી શકતા નથી, ને પોતાના જીવનનો જોઇએ તેવો સારો ઉપયોગ નહિ કરવાથી તેઓ કૃતાર્થ પણ થઇ શકતા નથી. યોગ્ય યુક્તિઓથી મનનો નિગ્રહ થોડે કાળે સુખપૂર્વક થઇ શકે છે, માટે વિવેકી જિજ્ઞાસુએ પોતાના મનના નિગ્રહમાટે કોઇ પણ એક યોગ્ય યુક્તિનો અભ્યાસ કરવો યોગ્ય છે.

પ્રતીત થતું આ નામરૂપક્રિયાત્મક જગત્ માયામય છે, વાસ્તવિક નથી, એવો નિશ્ચય વારંવાર કર્યાં કરવો, આ સર્વ વસ્તુતાએ બ્રહ્મજ છે એમ પુનઃ પુનઃ વિચારવું, અધ્યાત્મવિદ્યાના પ્રમાણભૂત

ગ્રંથોનું વિવેકપૂર્વક વાચનમનન કરી તેમાં પ્રાસબ્યરૂપે જણાવેલા સગુણ બ્રહ્મને વા નિર્ગુણ બ્રહ્મને આકારે પોતાની મનોવૃત્તિ કરવા પુનઃ પુનઃ પ્રીતિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો, શ્રોત્રિય ને બ્રહ્મનિષ્ઠ મહાપુરુષોનો શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વક વારંવાર સમાગમ કરવો, વાસનાઓનો ક્ષય કરવા પ્રયત્ન કરવો, પ્રાણનો ક્રમથી જય કરવો, ને મનનો ક્રમથી બ્રહ્મમાં લય કરવો, આ મનોનિગ્રહની મુખ્ય યોગ્ય યુક્તિઓ છે.

દશે દિશામાં અપારજેવું પ્રતીત થતું આ નામ, રૂપ, ને ક્રિયાવાળું જગત્ માયામય છે, સત્ય નથી, એવો નિશ્ચય વારંવાર કરવાથી મનમાં ક્ષોભ ઉપજાવનારા કામ, ક્રોધ, ને લોભાદિ વિકારો ઉપજવા બંધ પડે છે, ને એ વિકારોની શિથિળતા થવાથી મનોવૃત્તિ બાહ્યવિષયોભણી વેગથી દોડતી નથી, તેથી મન પોતાના વિવર્તઉપાદાન-કારણરૂપ બ્રહ્મથી અભિન્ન જે આત્મા તેમાં સ્થિર થવા લાગે છે, તેથી તેમાં આત્માનો પરમાનંદસ્વભાવ સ્ફુરવા લાગે છે.

આ દશે દિશાઓમાં અસ્તિ, ભાતિ, ને પ્રિયરૂપ બ્રહ્મજ સ્થિત છે. અજ્ઞાની જનો એ બ્રહ્મમાં ભ્રાંતિથી જે ભિન્ન ભિન્ન નામ તથા રૂપ અનુભવે છે તે કલ્પિત છે, સત્ય નથી. દોરડીમાં કલ્પાયેલો સર્પ, છીપમાં કલ્પાયેલું રૂપું, ઠુંઠામાં કલ્પાયેલો ચોર, ને સૂર્યનાં કિરણોમાં કલ્પાયેલું જળ જેમ મિથ્યા છે, ને તેમનું અધિષ્ઠાન સત્ય છે, તેમ બ્રહ્મમાં કલ્પાયેલું આ જગત્ મિથ્યા છે, ને તેનું અધિષ્ઠાન બ્રહ્મ સત્ય છે, એમ સર્વત્ર સર્વદા નિર્વિશેષ ચિન્માત્રરૂપ બ્રહ્મનો નિશ્ચય કર્યા કરવાથી શત્રુમિત્રમાં રાગદ્વેષાદિ નહિ ઉપજતાં મનનો સમભાવ રહે છે, તેથી મન નિર્મળ થઇ તેનો નિગ્રહ થવાથી તે બ્રહ્માકાર થાય છે. પછી તે બ્રહ્માકારયુક્ત મનમાં શાશ્વતી શાંતિ ને પરમાનંદ અનાયાસે સ્ફુર્યા કરે છે.

પોતાની બુદ્ધિના સામર્થ્યપ્રમાણે અધ્યાત્મવિદ્યાના મુખ્ય પ્રમાણભૂત ગ્રંથોનું પુનઃ પુનઃ સાવધાનતાપૂર્વક વાચનમનન કર્યા કરવાથી આત્મસ્વરૂપના તથા બ્રહ્મસ્વરૂપના સંશયની નિવૃત્તિ થઇ તેમનું દૃઢ પરોક્ષજ્ઞાન થાય છે. અંતરાત્માથી અભિન્ન બ્રહ્મનું દૃઢ પરોક્ષજ્ઞાન થયા પછી તેનું અપરોક્ષજ્ઞાન સંપાદન કરવા મન બહુ વેગવાળું થઇ તે પોતાનો રાગદ્વેષપૂર્વક અનેક પદાર્થોને આકારે થવાનો સ્વભાવ ત્યજવા માંડે છે, ને એક પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મને આકારે થવાનો પોતાનો તિરોધાન પામેલો સ્વભાવ સંપાદન કરવા લાગે છે. એવો શુભ પ્રયત્ન કરતાં કરતાં મનનો નિગ્રહ થઇ તેને નિરાવરણ પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મનો સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે. આરંભમાં શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ, ને સદાગ્રહથી પોતાના અધિકારપ્રમાણે અધ્યાત્મવિદ્યાના ગ્રંથોનું સાવધાનતાપૂર્વક વાચનમનન કર્યા કરવાથી મનનું ભ્રમણ ન્યૂન થઇ તે પ્રતિપાદન કરાતા વિષયમાં એકાગ્ર થવા લાગે છે, પછી પોતાના અધિકારપ્રમાણે તે સગુણ કે નિર્ગુણ બ્રહ્મને આકારે થવાનો અન્યવૃત્તિઓનો તિરસ્કાર કરી પ્રયત્ન કરે છે, ને પોતાનો અધિકાર સમાપ્ત થતાસુધી અર્થાત્ પરમતત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર થતાસુધી તેનો તે શુભ પ્રયત્ન સતત ચાલતો રહે છે.

મંદબુદ્ધિને લીધે અધ્યાત્મવિદ્યાના ગ્રંથોનું વાચનમનન કરવામાં જેઓ સમર્થ ન હોય, વા. જેઓ સાંભળેલો વિષય વારંવાર વિસરી જતા હોય, તેમને માટે મનોનિગ્રહ કરવાનો, કારુણ્યવાળા શ્રોત્રિય ને બ્રહ્મનિષ્ઠ મહાપુરુષનો શ્રદ્ધા, વિનય, ને ભક્તિપૂર્વક નિત્ય સમાગમ કરવો એ ઉપાય છે. તે મહાપુરુષો પોતાના સ્વાભાવિક કારુણ્યવડે તેમને મનોનિગ્રહના યોગ્ય સાધનનો તથા પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મના સ્વરૂપનો વારંવાર ઉપદેશ કરે છે; તેથી ક્રમે કરીને તે પોતાના મનનો નિગ્રહ

કરવા તથા પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરવા સમર્થ થાય છે.

જે મંદબુદ્ધિવાળા પુરુષો સત્તાઆદિના મદથી પીડિત હોવાથી મહાપુરુષનું નિષ્કપટભાવે અનુસરણ કરવા અશક્ત છે તેવાઓને માટે આ લોકના વિષયોની તથા સ્વર્ગના વિષયોની વાસનાઓનો પરિત્યાગ કરવો એ મનોનિગ્રહનો ઉપાય છે. ઘણા કાળથી મનમાં નિવાસ કરી રહેલી વિષયવાસનાઓને દૂર કરવાનો અભ્યાસ વિષયમાં રહેલા અપકારકપણાના વિચારસાથે દીર્ઘકાળ, નિરંતર, આદરપૂર્વક કર્યા કરવો જોઇએ. પ્રથમ શુભ વાસનાઓવડે પોતાના મનમાં પ્રતીત થતી અશુભ વાસનાઓને દૂર કરવી, ને પછી બ્રહ્મની ભાવનાવડે તે શુભ વાસનાઓનો પણ પરિત્યાગ કરી દેવાથી મનનો નિગ્રહ થઇ તે પરમતત્ત્વને આકારે થાય છે.

જેઓ અશુભ વાસનાઓને—દેહવાસના, લોકવાસના, શાસ્ત્રવાસના, પુત્રવાસના, સ્ત્રીવાસના, ને દ્રવ્યાદિની વાસનાને—વિવેકવડે તથા તેમનાથી વિપરીત શુભ વાસનાઓના અભ્યાસવડે દૂર ન કરી શકતા હોય તેવાઓને માટે પ્રાણાયામનો વિધિવત્ અભ્યાસ કરવો એ મનોનિગ્રહનો ઉપાય છે. સિદ્ધ, પદ્મ, કે સ્વસ્તિક એ ત્રણ આસનમાંનું કોઇ એક શરીરને સ્થિર રાખનારું ને મનને વ્યાકુળતા ન ઉપજાવનારું આસન સિદ્ધ કરી તથા આહારાદિને નિયમમાં રાખી પોતાના યોગવિત્ સદ્‍ગુરુએ ઉપદેશ કર્યા પ્રમાણે શનૈઃ શનૈઃ પ્રાણવાયુનો પ્રાણાયામવડે જય કરવા પ્રયત્ન કરવો. પ્રાણવાયુનો પ્રાણાયામવડે જય કરવાથી મનનો વેગ ક્રમાત્ શાંત થતાં તેનો નિગ્રહ થવા લાગે છે.

બાહ્ય જગત્ ઇંદ્રિયોવડે પ્રતીત થાય છે, તે જગતનો ઇંદ્રિયોમાં લય કરવો, અર્થાત્ બાહ્ય જગત્ છેજ નહિ, માત્ર ઇંદ્રિયોજ છે એવો નિશ્ચય સુદૃઢ કરવો, ને તેમના જગત્‌પણાના વેગોને રોકવા. પછી

ઇંદ્રિયોનો મનમાં લય કરવો, અર્થાત્ પદ્માદિક આસન ને ત્રાટકાદિવડે કર્મેંદ્રિયોના તથા જ્ઞાનેંદ્રિયોના વેગોને રોકી માત્ર મન જે સાત્વિકી ક્રિયા કરે તે કરવા દેવી. પશ્ચાત્ મનનો વ્યષ્ટિબુદ્ધિમાં લય કરવો, અર્થાત્ " હું અમુક છું " એવા વિશેષ નિશ્ચયથી ભિન્ન વિચાર મનમાં ન ઉપજવા દેવો. પછી વ્યષ્ટિબુદ્ધિનો સમષ્ટિબુદ્ધિરૂપ મહત્તત્ત્વમાં લય કરવો, અર્થાત્ " હું છું " એવા સામાન્ય નિશ્ચયથી ભિન્ન વિચાર મનમાં ન ઉપજવા દેવો. અંતે તે સમષ્ટિબુદ્ધિનો તેના અધિષ્ઠાનરૂપ બ્રહ્મમાં લય કરવો, અર્થાત્ " હું બ્રહ્મ છું " આ નિશ્ચયને સુદૃઢ કર્યા કરવો. મન ઇંદ્રિયોદ્વારા રાગદ્વેષપૂર્વક વારંવાર બહારના પદાર્થોને આકારે થવાથી સ્થૂળભાવને પામ્યું છે, તેનો અભ્યાસ ને વૈરાગ્યવડે ઉત્તરોત્તર સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર, ને સૂક્ષ્મતમભાવ સંપાદન કરવો છે. ઉપર કહેલી ક્રિયા કરવાથી ક્રમાત્ તે સ્થૂળભાવ ત્યજી અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિસુધી પહોંચી સૂક્ષ્મતમભાવને પામે છે. પછી અસંપ્રજ્ઞાતયોગને પ્રાપ્ત થયેલ તે મહાપુરુષ વ્યુત્થાનકાળે પણ પ્રત્યેક બાહ્યપદાર્થને પોતાના વિવર્તઉપાદાનકારણરૂપ બ્રહ્મસહિત જુએ છે. જેમ આગળ રહેલો ઘટ નેત્રવાળા મનુષ્યને અનાયાસે સ્ફુરે છે તેમ તેવા મહાપુરુષને સંમુખ રહેલા બાહ્યપદાર્થોમાં બ્રહ્મતત્ત્વનું અનાયાસે સ્ફુરણ થયા કરે છે.

જે સાધકને પોતાના મનમાં તમોદ્રવ્યની વૃદ્ધિ હોવાથી મનોનિગ્રહના અભ્યાસકાળે તંદ્રા આવતી હોય, વ્યવહારપરમાર્થના કામમાં આળસ, પ્રમાદ, ને દીર્ઘસૂત્રતા જણાતાં હોય, તેણે વિહિત રાજસી ક્રિયામાં પ્રવૃત્ત રહી પોતાના મનમાંના તમોદ્રવ્યને ક્રમથી ઘટાડવું, ને જેના મનમાં રાજસદ્રવ્યની વૃદ્ધિ હોવાથી મનોનિગ્રહના અભ્યાસકાળે તે મન અનેકવિષયોમાં ભ્રમણ કરતું હોય તેણે પોતાના મનમાં

દૈવીસંપત્તિનો વધારો કરી પોતાના મનમાંના રાજસદ્રવ્યને ઘટાડવું. એવી રીતે પોતાના મનમાંથી તમોદ્રવ્ય તથા રજોદ્રવ્યને અત્યંત બળહીન કરી પછી પોતાના અસંગ ને અક્રિય સ્વભાવનું વારંવાર સ્મરણ રાખી જ્ઞાન ને સુખની સાથે પોતાની મનોવૃત્તિ અભેદભાવ અનુભવતી હોય તો તે અભેદભાવને દૂર કરી દેવો.

ઘણા મનુષ્યો દુઃખની નિવૃત્તિમાટે, વા આનંદની પ્રાપ્તિમાટે, અથવા તે બંનેમાટે પોતાના મનનો નિગ્રહ કરવા ઇચ્છે છે, ને જેને તેને મનનો સુલભરીતે નિગ્રહ કેમ થઇ શકે એમ પૂછ્યા કરે છે. તેમના પ્રશ્નના ઉત્તરમાં કોઇ મહાપુરુષ તેમને જે સાધનનો ઉપદેશ કરે છે તેનું અનુષ્ઠાન પૂર્વોક્ત પૃચ્છા કરનારમાંનો મોટો ભાગ સદાગ્રહપૂર્વક યથાયોગ્ય કરતો નથી, ને પોતાને ઉપદેશ કરનારની આગળ વા અન્યની આગળ મારા મનનો નિગ્રહ થતો નથી એમ પોકારો કર્યા કરે છે. આવો નિરર્થક પોકાર કરનારે જો તેને મનનો નિગ્રહ કરવાની શુદ્ધ ઇચ્છા હોય તો વિષયોમાં વૈરાગ્ય દૃઢ કરતાં રહી પોતાના સદ્‌ગુરુએ મનનો નિગ્રહ કરવાની જે યુક્તિ બતાવી હોય તેનો સદાગ્રહપૂર્વક શ્રદ્ધાભક્તિથી નિરંતર અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જો એમ વર્તવામાં આવશે તો અલ્પ વા દીર્ઘ કાળે અવશ્ય મનનો નિગ્રહ કરી શકાશે.

મનનું વિવર્તઉપાદાનકારણ બ્રહ્મ છે. એ બ્રહ્મ સચ્ચિદાનંદસ્વભાવવાળું છે, તથા તેમાં સર્વપ્રકારનું ઐશ્વર્ય આરોપિત છે. જેને સચ્ચિદાનંદરૂપ મોક્ષ મેળવવાની ઇચ્છા હોય તેણે પોતાના મનનો બ્રહ્મમાં નિગ્રહ કરવો જોઇએ. જેમ અગ્નિમાં પડેલું કાષ્ઠ અગ્નિરૂપ થઇ જાય છે, તેમ બ્રહ્મમાં નિરોધેલું મન બ્રહ્મરૂપ થઇ જાય છે, તેથી બ્રહ્મના સ્વભાવનો તેને પોતાનામાં અનુભવ થાય છે. જેમને

કોઇ પ્રકારના નિર્દોષ ઐશ્વર્ય વા કોઇ નિર્દોષ વ્યાવહારિક સુખની ઇચ્છા હોય તેમણે પણ પોતાના મનનો બ્રહ્મમાં નિગ્રહ કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. એવા પ્રયત્નથી તેમને બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર તો નહિ થાય, પણ તેમના એવા પ્રયત્નથી બ્રહ્મને આશ્રયે રહેલી માયા તેમની વાસનાનુસાર યોગ્ય પદાર્થને આકારે પરિણામ પામી તેમને પ્રાપ્ત થશે. એવી રીતે મોક્ષના મુખ્ય અધિકારીને મોક્ષલાભમાટે ને અભ્યુદયના અધિકારીને આ લોકના વા પરલોકના સુખમાટે મનનો નિગ્રહ અવશ્ય કર્તવ્ય છે. અંતર્યામી પરમાત્મા ભક્તવત્સળ હોવાથી જેઓ પોતાના નિર્દોષ પ્રાપ્તવ્યમાટે શુદ્ધભાવથી પ્રયત્ન કરે છે તેમને તેઓ અવશ્ય સાહાય્ય કરે છે, તેથી મનોનિગ્રહમાટે શુદ્ધભાવથી પ્રયત્ન કરનારાઓને પણ તેઓ અવશ્ય સાહાય્ય કરશે એ નિઃસંશય વાત છે.

ૐ

નિર્મળ પ્રિ. પ્રેસ—અમદાવાદ.